

Le magazine santé d'EGK

Vivere

03
2019

Changement climatique

Les jeunes réclament du concret 13

Fête du sport

EGK fait venir la Coupe du monde de CO 10

Danser

Pour garder la forme malgré les années 22

Sommaire

06

Mon assurance
myEGK: numérique
et sans papier



20

Excursion
slowUp: le charme
de la mobilité douce



12

Vituro
Découvrir
le monde à la
force des
mollets



13

La vie en direct
L'état d'urgence
climatique



22

**Médecine convention-
nelle et médecine
complémentaire**
Entraînement muscu-
laire: même à 80 ans?



25

L'avis de ...
Ralf Oettmeier,
médecin-chef

Éditorial Chère lectrice, cher lecteur 03

Mon assurance Médecine à consommer avec mesure 04

Mon assurance News EGK 06

Mon assurance Une place de jeux pour tous 08

Mon assurance Ambassadrice EGK 09

Mon assurance À la chasse aux postes avec les champions 10

Mon assurance Une télémédecine transparente 11

La vie en direct Portrait 18

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire Aperçu du programme SNE 24

Le mot de la fin Superaliments: le persil 28

CHÈRE LECTRICE,  CHER LECTEUR,

Le numérique, c'est simple et rapide



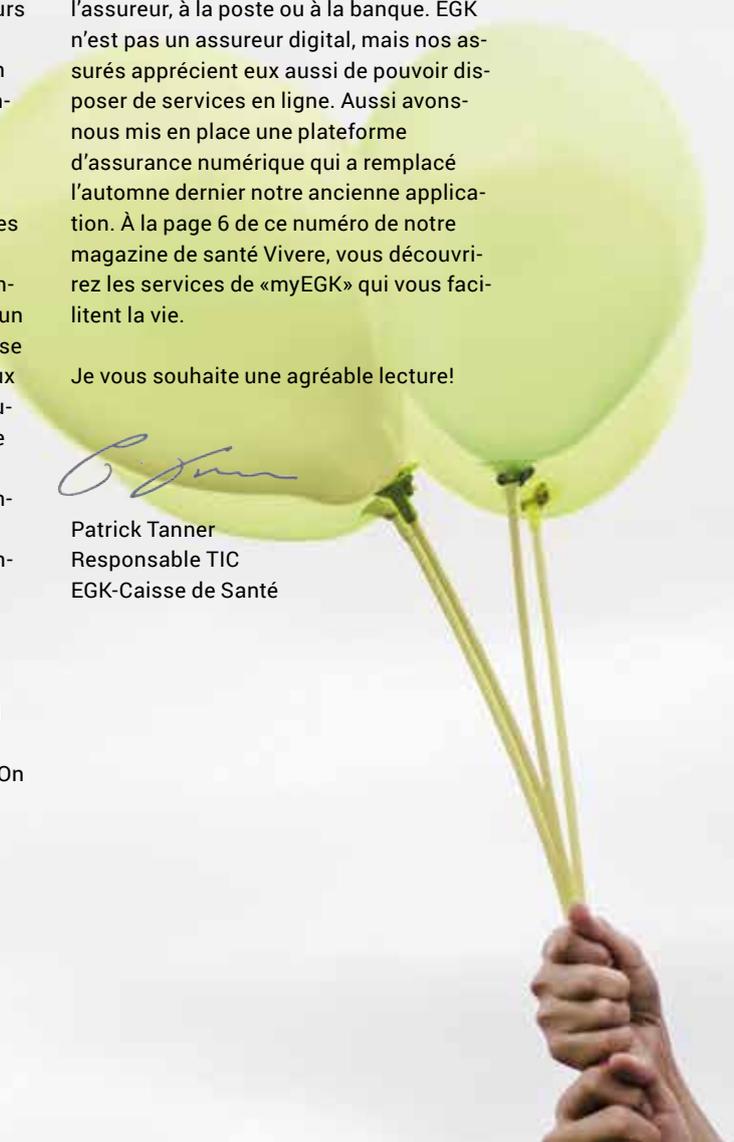
Les informaticiens ont la réputation d'être quelque peu excentriques. Je puis vous assurer qu'en plusieurs années de métier, je n'ai jamais vraiment rencontré quelqu'un qui corresponde à ce cliché. Je suis comme tout le monde: j'aime être dehors et passer mon temps libre dans la nature plutôt que devant l'écran, avec mes enfants de préférence! Je tiens à ce que mes deux filles puissent plus tard partager avec leurs enfants ces expériences irremplaçables. C'est pourquoi je suis avec un grand intérêt le mouvement de la jeunesse qui a vu le jour ces derniers mois face aux enjeux du changement climatique. Ce numéro du magazine santé d'EGK Vivere se penche sur ce sujet brûlant. Nous avons parlé avec des jeunes qui défilent les vendredis pour un avenir plus vert et nous nous sommes demandé pourquoi leur engagement suscitait parfois une telle intransigeance de la part du monde politique.

Indéniablement, le numérique a lui aussi un impact sur le climat. Le trafic postal cède de plus en plus la place à Internet. On

peut aujourd'hui régler en ligne de nombreuses questions pour lesquelles il fallait autrefois se déplacer, en prenant par exemple sa voiture pour se rendre chez l'assureur, à la poste ou à la banque. EGK n'est pas un assureur digital, mais nos assurés apprécient eux aussi de pouvoir disposer de services en ligne. Aussi avons-nous mis en place une plateforme d'assurance numérique qui a remplacé l'automne dernier notre ancienne application. À la page 6 de ce numéro de notre magazine de santé Vivere, vous découvrirez les services de «myEGK» qui vous facilitent la vie.

Je vous souhaite une agréable lecture!

Patrick Tanner
Responsable TIC
EGK-Caisse de Santé



Médecine à consommer avec mesure

De nombreux traitements médicaux, souvent réclamés par les patients et fréquemment prescrits par les médecins, n'apportent que des avantages minimes et sont parfois même plus nuisibles que bénéfiques. L'initiative Choosing Wisely prône une utilisation judicieuse de la médecine et plaide pour plus de modération.

Le nombre de tests, de traitements et d'interventions disponibles, déjà pléthorique, ne cesse d'augmenter. Pourtant, ce n'est pas parce qu'une offre est accessible qu'il faut nécessairement y recourir. Cela paraît être du bon sens, mais c'est plus facile à dire qu'à faire. Les patients peuvent avoir le sentiment que le médecin ne s'est pas vraiment occupé d'eux s'il ne leur a ni donné une ordonnance, ni prescrit un examen. On raisonnait largement jusqu'à présent selon le modèle du «plus», selon lequel plus de soins est synonyme de meilleurs soins. On peut dès lors comprendre que le médecin préfère prescrire un test plutôt que d'expliquer que la meilleure option est de ne rien faire. De nombreuses études démontrent toutefois qu'un nombre considérable d'actes standard n'apportent souvent qu'un bénéfice tout au plus mineur, et qu'ils peuvent même être délétères:

Électrocardiogramme (ECG)

Un ECG est une représentation graphique de l'activité électrique du cœur au repos. Il mesure le rythme et la fréquence cardiaques et peut détecter un accroissement de la taille du cœur (hypertrophie). L'ECG est sans danger. Cependant, il peut parfois détecter de légères anomalies, qui ne sont pas dues à une maladie sous-

jacente, mais qui causent de l'inquiétude et peuvent entraîner une cascade de tests additionnels inutiles.

L'ECG est en revanche utile et indiqué en présence de symptômes de maladie cardiaque comme des douleurs thoraciques, un essoufflement, des irrégularités du rythme cardiaque, etc. Il est généralement recommandé lorsqu'il existe des facteurs de risque cardiovasculaire identifiés, par exemple des antécédents personnels ou familiaux, un diabète ou une hypertension artérielle. Si vous n'êtes pas dans ce type de situation, il est souvent préférable de bien réfléchir avant de passer un ECG.

Examens en cas de mal de dos

Passer une radiographie, un scanner (tomodensitométrie) ou une IRM (imagerie par résonance magnétique) peut sembler une bonne idée en cas de douleurs lombaires. Or, les douleurs disparaissent dans la plupart des cas spontanément, que la personne ait passé un examen d'imagerie ou non. Une étude a même montré que les patients qui ont renoncé à un tel examen se sentent globalement mieux après un mois. Cela peut s'expliquer par le fait que les examens d'imagerie peuvent révéler des petites anomalies et donner lieu à des



Parfois, moins est plus: l'on ne devrait recourir aux actes médicaux que lorsqu'ils apportent vraiment un plus.

interventions qui ne sont pas liées aux douleurs d'origine. Ces examens exposent en outre à des radiations potentiellement cancérogènes. Les scanners et les radiographies du bas du dos sont particulièrement problématiques car ils peuvent exposer les

Mon assurance À propos du système

organes de la reproduction à un rayonnement considérable. Il peut en revanche être pertinent de passer ces examens en cas de signes de lésions nerveuses ou s'il existe un problème sous-jacent grave. Les signaux d'alerte peuvent inclure des antécédents de cancer, une perte de poids inexplicable, une incontinence ou une perte de sensations dans les jambes.

Antibiotiques pour une sinusite

On prescrit souvent des antibiotiques aux personnes atteintes d'une inflammation douloureuse des sinus combinée à un écoulement nasal. Or, l'on sait que la sinusite est presque toujours due à une infection virale, contre laquelle les antibiotiques sont inefficaces. Ils sont en revanche associés à de nombreux effets indésirables, pouvant aller de douleurs gastriques à des réactions allergiques graves. L'abus d'antibiotiques favorise en outre le développement de bactéries résistantes, avec pour corollaire tout un cortège de risques pour la santé. Une forte fièvre, des douleurs intenses ou les signes d'une infection de la peau justifient en revanche un traitement aux antibiotiques.

Devenez acteur de votre santé!

Ces quelques exemples montrent qu'en matière de santé, faire «plus» signifie souvent faire «trop». Même si elle semble contraire à toutes les intuitions, la solution la plus judicieuse est dans de nombreuses situations de ne rien faire. Votre médecin est par principe le mieux à même de juger. Quand il s'agit de votre santé, vous n'êtes pas seulement des consommateurs passifs, mais aussi des acteurs impliqués. Cette vision des choses est la raison d'être du programme Choosing Wisely, qui s'adresse aussi bien aux patients qu'aux professionnels de santé pour favoriser une médecine plus judicieuse et modérée. Prudence est mère de santé!

Notre engagement

EGK s'engage avec santésuisse à informer les patients avec transparence. Vous trouverez des conseils pour faire des économies et gérer les questions de santé de manière responsable ainsi que des informations d'actualité et une foire aux questions sur notre plateforme:
www.parlons-assurance-maladie.ch



TOUT
SUR LE
CHOOSING
WISELY



parlons-
assurance-
maladie.ch



myEGK: numérique et sans papier

Consulter ses couvertures d'assurance en ligne, transmettre en un clic les factures de médecins ou contacter un conseiller à la clientèle par tchat. Tout cela est entre autres possible grâce à «myEGK», la nouvelle plateforme numérique dédiée aux assurés avec l'application correspondante.

Commander sur Internet et se faire livrer à domicile des vêtements, des produits alimentaires ou des livres est devenu pratique courante. Ce n'est qu'un petit aspect du tournant numérique qui est en train de s'opérer. Il a des conséquences dans tous les domaines de la vie, et EGK-Caisse de Santé y participe elle aussi. Les nouvelles possibilités qui s'offrent aux consommateurs modifient également les exigences des assurés, à nous de nous adapter. «Les clients désirent aujourd'hui pouvoir accéder en un clic à tous les documents pertinents ou effectuer certaines opérations de manière rapide, sans dépendre de quiconque. Ils veulent aussi pouvoir poser une question urgente à un conseiller à la clientèle par tchat et non plus par téléphone», affirme Patrick Tanner, responsable de la technologie de l'information et de la communication (TIC) et membre de la direction d'EGK.

Une optimisation permanente

Tous les assurés d'EGK ont désormais la possibilité de le faire sur le nouveau portail pour les clients «myEGK» qu'ils peuvent utiliser comme une application mobile ou sur l'ordinateur à la maison. Il suffit de se connecter pour vérifier en un clin d'œil sa couverture d'assurance, ses données personnelles, ses documents ou le solde de sa participation aux coûts. «Ce service évite d'avoir à aller à la poste puisqu'on peut désormais photographier



ou scanner et transmettre les factures des fournisseurs de prestations, ce 24 heures sur 24 et 365 jours par an», se félicite Patrick Tanner. Mais ce n'est pas tout: «Nous avons travaillé durant deux ans au développement de «myEGK» en coopération avec des sociétés spécialisées en solutions IT et logiciels. Il s'agit maintenant de maintenir le service à jour, de le perfectionner, de l'optimiser et de le rendre encore plus convivial. Actuellement, nous cherchons par exemple à simplifier le processus d'authentification lors de la connexion, qui est encore un peu fastidieuse pour des raisons de sécurité.» Nous prévoyons également d'améliorer l'offre. Les assurés auront ainsi la possibi-

lité dans le futur d'adapter la franchise en ligne, d'afficher leur carte d'assuré ou de suivre les paiements.

Un service plébiscité

La nouvelle offre de service est bien accueillie par les clients, comme en témoignent les chiffres dont dispose Patrick Tanner: «Depuis son introduction en octobre 2018, ce sont déjà plus de 5000 assurés qui utilisent «myEGK» et 120 nouveaux utilisateurs chaque semaine en moyenne.» Même si l'application démontre parfaitement l'agilité numérique d'EGK, l'entreprise tient à maintenir sa stratégie duale. «Nous voulons pouvoir rapidement mettre en œuvre les tendances en ligne tout en continuant à offrir le même service à nos assurés sans accès à Internet lors de leurs déplacements.»

Güvengül Kőz Brown

myEGK

La plateforme d'assurance «myEGK» est disponible pour vous à l'adresse <https://portal.myegk.ch>. Vous pouvez télécharger l'application gratuitement dans l'Apple Store ou le Google Play Store.

News EGK

Restez au fait de l'actualité! Nous vous communiquons régulièrement les principales nouveautés concernant EGK-Caisse de Santé, le système d'assurance-maladie et le domaine de la santé.

Protéger les amateurs de voyage



Parfois, le mauvais temps nous sape le moral. Vous prévoyez peut-être de partir un peu au soleil pour échapper à la grisaille? Si vous voyagez en dehors de l'Europe notamment, n'hésitez pas à vous renseigner avant de partir sur votre couverture d'assurance en cas de maladie. En effet, de nombreuses destinations de vacances outre-mer se caractérisent par des frais de traitement très élevés et l'assurance de base prend au maximum en charge le double des coûts dans votre canton d'origine. Une assurance-voyage d'EGK et d'Allianz Global Assistance vous couvre en conséquence. Vous pouvez la conclure de manière simple, rapide et à un prix avantageux. Déterminez la formule adaptée à vos besoins personnels, sans examen de santé, et choisissez de vous faire assurer pour la durée de votre voyage ou pendant toute l'année et profitez de vos vacances!

www.egk.ch/voyages

Événements – tout au long de l'année

Pour EGK-Caisse de Santé, il est important de ne pas seulement être présente aux côtés de ses assurés quand ils sont malades, mais de promouvoir leur santé de manière proactive. C'est pourquoi nous soutenons chaque année un grand nombre de manifestations qui stimulent le corps, l'âme et l'esprit, au nombre desquelles slowUp. Une édition de cette série nationale d'événements aura lieu autour du lac de Zurich le 22 septembre 2019. Nous mettons en jeu des vélos électriques et d'autres prix. Les modalités de participation figurent à la page 20. Peut-être aurons-nous également le plaisir de vous voir à l'un des événements ci-dessous au cours des prochains mois.



- slowUp lac de Sempach: 18 août 2019
- Biomärit Bern: 21 août 2019
- slowUp lac de Constance: 25 août 2019
- Triathlon de Lausanne: du 29 août au 1^{er} septembre 2019
- Biomarkt Weinfelden: 31 août 2019
- Le Livre sur les Quais, Morges: du 6 au 8 septembre 2019
- Salon mieux-vivre, Fribourg: du 8 au 10 novembre 2019

Une place de jeux pour tous

Il n'y a pas de mauvais temps, juste de mauvais équipements. L'inauguration de la place de jeux trigénérationnelle Reben à Laufon a illustré à merveille cet aphorisme. EGK-Caisse de Santé a fait don de cette place de jeux à l'occasion de son centenaire.

Il pleuvait des cordes dans toute la Suisse ce 8 mai 2019. Partout? Non. Dans la matinée, à Laufon, le soleil s'est levé. Au sens figuré tout du moins: environ 150 enfants de tous âges, de la crèche au primaire, ont littéralement pris d'assaut la place de jeux trigénérationnelle à peine ouverte au point de délaissier dans leur enthousiasme les piles de têtes au choco qui les attendaient sur le côté, tout du moins au début.

EGK-Caisse de Santé a réalisé l'aire de jeux en collaboration avec la Fondation Hopp-la à l'occasion de son jubilé de 100 ans. Ce n'est pas une aire de jeux ordinaire: dans



Près de 150 enfants ont pris d'assaut la place de jeux trigénérationnelle à peine ouverte.



ce charmant espace boisé qui surplombe Laufon, les enfants ne sont pas les seuls à être censés jouer sous l'œil avisé de leurs parents installés sur des bancs. Sur l'aire Reben, enfants, parents et grands-parents sont en effet invités à bouger ensemble.

De nombreuses installations sont spécialement conçues en ce sens. Deux personnes, voire plus, peuvent par exemple confortablement prendre place sur l'im-

posante balançoire avec son portique à 4.5 mètres. Le chemin d'aventure donne l'occasion de jouer les équilibristes dans des duels passionnants, tandis que le fil de la patience exige beaucoup de concentration et surtout un travail d'équipe. Pas étonnant que la pluie soit quasiment passée inaperçue le jour de l'inauguration en mai.

Tina Widmer

Chronique



Par l'ambassadrice
EGK Simone Niggli-Luder

Il n'y a pas d'âge pour jouer

Mes enfants ont les yeux qui brillent chaque fois que nous passons devant une place de jeux. Difficile alors de les retenir: les voilà d'un bond en train d'escalader le module en forme d'arbre, de dévaler les zigzags du toboggan et de disparaître dans la gueule ouverte du dragon. Et si possible tout en même temps. Cette excitation, c'est le goût de la découverte et l'esprit d'aventure, qui sont d'ailleurs essentiels à leur développement.

Quand je ne suis pas là à les guider de la main, à régler une dispute ou à les aider à se moucher, je me tiens à l'écart avec d'autres adultes, sans trop savoir quoi faire il est vrai. Mais pourquoi en fin de compte? Je suis bien placée pour savoir que jouer n'est pas réservé aux enfants. Pour les grands aussi, se défouler au grand air permet de renforcer ses capacités physiques et mentales. En s'amusant, c'est encore plus facile.

On pourrait faire remarquer que les places de jeux pour enfants ne sont pas faites pour les adultes ou qu'on n'a pas envie de jouer les guignols. Comme leur nom l'indique, les places de jeux trigénérationnelles balayent de suite le premier argument. EGK-Caisse de Santé vient justement d'en construire une à Laufen à l'occasion de ses 100 ans. On peut tester et entraîner en famille de manière ludique son équilibre, sa force et sa souplesse sur des installations spécialement conçues à cet effet. Des tout-petits découvrant le monde à quatre pattes au grand-père, voire à l'arrière-grand-mère, tout le monde peut s'activer. Et à propos de guignol? Du moment que c'est pour mes enfants et ma santé, je suis prête à tout!

Simone Niggli-Luder



Place de jeux trigénérationnelle Reben

La place de jeux trigénérationnelle Reben se trouve à la jonction entre le Eichhollenweg et le Rebehöheweg à Laufen (4242). Librement accessible tous les jours de l'année, elle offre un espace aménagé pour les grillades et est équipée de toilettes publiques.

<https://100.egk.ch/place-de-jeux>

À la chasse aux postes avec les champions

Nous accueillerons le monde entier à Laufon pour nos 100 ans. Tout au moins le petit monde de la course d'orientation. La crème de la crème de ce sport fascinant va s'affronter fin septembre autour du siège principal d'EGK-Caisse de Santé, dans le cadre de la Coupe du monde de CO.



Ce n'est pas tous les jours que l'on peut côtoyer les meilleurs de leur discipline. Nous avons hâte d'être au week-end du 27 au 29 septembre 2019. 250 orienteurs de l'élite mondiale vont s'affronter à Laufon au cours des trois épreuves organisées dans et autour de notre «petite ville». La moyenne distance, le sprint classique et la nouvelle discipline du knockout-sprint sont au programme de la Coupe du monde qui, outre la région bâloise, ne se déroule plus cette année qu'en Finlande, en Norvège et en Chine. Notre plateau d'athlètes fait d'ores et déjà battre le cœur des fans: on y retrouvera notamment l'ambassadrice EGK et championne d'Europe Elena Roos, les multiples champions du monde et vainqueurs de la Coupe du monde Daniel Hubmann et Matthias Kyburz ainsi que Sabine Hauswirth, médaillée de bronze aux championnats du monde 2018. Les rendez-vous de CO sont connus pour l'engouement qu'ils suscitent en Suisse et leur ambiance exceptionnelle.

Encourageons-les et faisons la fête ensemble

Si des championnes et champions de CO seront présents, c'est entre autres grâce à EGK-Caisse de Santé. Elle entretient depuis des années des liens étroits avec ce sport et s'engage en outre comme Presenting Partner de la Coupe du monde en Suisse à l'occasion du jubilé de ses

100 ans. Après des mois de préparatifs qui ont mobilisé une armée d'auxiliaires autour du président du comité d'organisation, Matthias Niggli, les athlètes et le public peuvent s'attendre à une belle fête. Du vendredi soir au dimanche soir, un programme d'activités attrayant les attend au cœur de la ville, avec des découvertes culinaires et de la musique parmi plein d'autres temps forts. Les plus jeunes seront eux aussi ravis: ils pourront s'essayer à une mini CO ou s'aventurer dans un château gonflable géant.

Philipp Grünenfelder

Venez nous voir à Laufon

En pleine Coupe du monde de CO, EGK-Caisse de Santé fera elle aussi la fête en tant que Presenting Partner. Rendez-nous visite du 27 au 29 septembre 2019 à la halle des fêtes sur la Amthausplatz et avec un peu de chance, gagnez l'un des super prix du concours. Vous aurez de toute façon droit à un petit cadeau surprise. Ensemble, faisons de cet événement sportif unique une fête pour tous.

www.ol-weltcup.ch

Une télémédecine transparente

Plus de 14 000 assurés d'EGK-Caisse de Santé optent pour EGK-TelCare: lorsqu'ils ont besoin de conseils médicaux, ils s'adressent d'abord au centre de télémédecine Medgate. Medgate enregistre tous les appels pour éviter le moindre doute au sujet des traitements convenus, garantir la sécurité du patient et assurer la qualité.

Les personnes qui ont choisi le modèle d'assurance TelCare ont accès gratuitement au service de consultation et de traitement médical de Medgate, 24 heures sur 24, 365 jours par an. Au lieu de se rendre chez son médecin de famille ou un spécialiste, l'assuré malade contacte en premier lieu Medgate via l'application dédiée ou par téléphone et convient d'un rendez-vous pour une consultation avec un médecin de Medgate. Le médecin interroge le patient par téléphone ou vidéo sur ses symptômes et convient avec lui de la marche à suivre. Il peut poser un diagnostic, prescrire des médicaments ou encore établir un certificat médical. Le patient est orienté si nécessaire vers un spécialiste.

Les jours de forte affluence, Medgate, le partenaire d'EGK, peut prendre en charge jusqu'à 5700 patients. À l'instar d'un médecin de famille, le centre de télémédecine assume la responsabilité médicale des cas qui lui sont confiés. Tous ses collabo-

rateurs sont soumis au secret professionnel. L'assurance qualité et la transparence des consultations revêtent une grande importance. Comme un médecin de famille, Medgate établit des dossiers de patients et enregistre les appels des assurés pour tenir une documentation complète et transparente.

Documenter les échanges verbaux

L'enregistrement des appels n'est pas seulement destiné à améliorer la qualité du service, il garantit la transparence par rapport au respect des règles du modèle d'assurance. Les assurés du modèle EGK-TelCare s'engagent à s'adresser à Medgate pour toutes leurs questions médicales. Les appels enregistrés par Medgate permettent par exemple de vérifier facilement, de façon objective, si une visite chez le médecin a bien fait l'objet d'une entente préalable avec Medgate. Car seuls les assurés qui respectent les règles du modèle EGK-TelCare peuvent continuer à bénéficier de ses avantages, tels que le rabais de prime attrayant.

Jacqueline Beck

Protection des données auprès d'EGK

Medgate enregistre les entretiens avec les patients aux fins d'assurance qualité et les archive dans les dossiers des patients. Comme pour tout autre document médical, EGK-Caisse de Santé ne peut consulter ni les dossiers des patients, ni l'enregistrement des appels. Aucune donnée médicale n'est transmise à EGK. Le secret médical est donc préservé à tout moment

Vivere 03/2019

Mon assurance
Vituro

Découvrir le monde à la force des mollets

Un périple de 31 000 km à vélo du Canada en Amérique du Sud en deux ans, quelle aventure extraordinaire! Un périple de 4300 km à vélo de Turin au cap Nord en deux semaines, quelle aventure extraordinaire! C'est à peine si l'on peut s'imaginer ce que cela représente.

Pour le Soleurois Urs Hochstrasser et le Zurichoïse Paul Wüst, tous deux âgés de 35 ans, c'est une réalité bien tangible. Rentré il y a maintenant deux ans, Urs Hochstrasser évoque aujourd'hui encore avec émotion son plus grand exploit à ce jour. Alors qu'Urs est détendu quand il évoque ce souvenir, Paul Wüst se concentre sur le plus grand défi de sa vie qu'il s'apprête à relever. Fin juillet, cet éducateur spécialisé entamera à Turin un parcours en bikepacking en solitaire qui le conduira en Norvège dans le Grand Nord.

Une question de priorités

Quels enseignements les deux cyclistes ont-ils tiré de leurs expériences pour leur quotidien? Urs Hochstrasser confie que son vélo et un sac à dos avec le strict nécessaire lui suffisent pour être heureux. Paul Wüst ajoute que les circonstances exceptionnelles modifient les priorités. Sur le thème des soins corporels, par exemple: «Pour le brossage des dents, je ne fais pas de compromis, car je mange beaucoup d'aliments sucrés et collants. Je suis plus cool en revanche pour la douche. Après tout, je suis en général tout seul», explique-t-il. Urs Hochstrasser raconte pour sa part qu'au Chili, il s'est retrouvé pendant six jours sur un tronçon sans une âme qui vive avec une réserve d'eau très limitée. Il s'est lavé pendant tout ce temps avec une bouteille en plastique d'un demi-litre et un gant. «En arrivant à l'auberge, j'avais néanmoins l'impression de ne pas être celui qui sentait le plus mauvais», confie-t-il avec le sourire.

La force mentale

Paul Wüst se prépare mentalement depuis des mois à ses deux semaines de pédalage vers le cap Nord, car «la tête a son rôle à jouer dans la performance», comme il aime à le souligner. Il en est convaincu: si le mental est là, le physique suivra.



Vous souhaitez voir les petites vidéos illustrant notre entretien avec Urs Hochstrasser (g.) et Paul Wüst (dr.)? Likez Vituro sur Facebook et regardez-les!

Défis et pauses

Tout n'a pas toujours été sportivement parfait dans la vie de nos deux cyclistes. Pour eux, ces expériences ne sont pas des bas, mais plutôt des pauses. Une chose est sûre en tout cas: tous les temps forts que leur a fait vivre le sport au cours de ces dernières années éclipsent les périodes plus difficiles qu'ils ont pu traverser par ailleurs. À propos: impossible ne semble plus appartenir à leur vocabulaire. Leurs exploits leur ont appris que tout est réalisable, à condition d'y aller progressivement. Il est une question néanmoins à laquelle ils n'ont pas répondu, si ce n'est par des regards interloqués et des éclats de rire. Laquelle? «Pourriez-vous imaginer une vie sans le sport?»

Rea Bannier



L'état d'urgence climatique

Pendant longtemps, on pensait que les jeunes, trop préoccupés par leur épanouissement personnel, ne s'intéressaient pas assez à la politique. Jusqu'à ce qu'une jeune Suédoise de 15 ans se mette en grève pour le climat, lançant ainsi un mouvement de la jeunesse aussi inattendu que retentissant. Suivons Greta Thunberg et les visages qui incarnent en Suisse la lutte pour protéger les bases mêmes de notre existence.

Des élèves et des étudiants ont pris les rênes d'un mouvement climatique mondial. Ils donnent un visage à des réalités scientifiques et mobilisent depuis plusieurs mois les consciences par-delà les partis politiques. Pauline et Julian en font partie. En s'insurgeant contre la menace de catastrophe climatique, c'est aussi notre santé qu'ils défendent.

Deux anges barbus dominant une foule enjouée brandissant des banderoles multicolores. Parés de blanc, ailes en plumes attachées au dos, les jeunes perchés sur des échasses étalent sur un vieux drap leur message aussi créatif que limpide: ils réclament une taxe climatique sur les billets d'avion. C'est la grève pour le climat ce vendredi matin ensoleillé sur la Münsterplatz à Bâle. Depuis plusieurs mois, des jeunes du monde entier descendent ainsi dans la rue pour exiger des mesures radicales pour sauver le climat. C'est le cas de la gymnasienne Pauline Lutz et de l'étudiant en médecine Julian Muff. Comme beaucoup d'autres, ils ont rejoint avec enthousiasme à la fin de l'année dernière le mouvement climatique initié par Greta Thunberg. En août 2018, la jeune Suédoise de 15 ans proteste devant le Parlement à Stockholm pour la grève de l'école pour le climat («Skolstrejk för klimatet»), toute seule avec sa pancarte. Sa démarche rencontre un large écho et rallie rapidement la jeunesse à travers la Suède, l'Europe et le monde entier, grâce aux réseaux sociaux notamment.



«Le fait que le Grand Conseil de Bâle-Ville ait approuvé notre résolution pour la proclamation de l'état d'urgence climatique montre que nous sommes entendus.»

Pauline Lutz, gymnasienne

Un mouvement né sur WhatsApp

«La rapidité avec laquelle ce simple geste a pu nourrir un mouvement d'une telle ampleur est à la fois stupéfiante et fascinante», se réjouit Pauline. Qui aurait pensé que ce qui n'était au départ qu'une action individuelle allait placer cette jeune Bâloise de 17 ans sous les feux des projecteurs, juchée sur le bord de la fontaine de la Münsterplatz pour s'adresser à la foule par les haut-parleurs? «Sûrement pas moi», dit en riant Pauline, qui s'engage dans le noyau dur du mouvement bâlois pour le climat depuis la fin 2018. «Tout a commencé par un groupe de discussion sur WhatsApp. Nous sommes passés en quelques heures d'une poignée d'élèves intéressés à 250, soit le maximum autorisé», se rappelle-t-elle. L'organisation repose sur les médias numériques, renchérit

Julian. Il fait partie d'un groupe de travail qui étudie les bases scientifiques sur ce sujet. Et dans un autre groupe, il est chargé de la communication via Internet et les autres canaux. Julian s'y connaît: il y a quelques années, il a conçu une application qui permet de s'informer sur une alimentation saisonnière et sur les ingrédients contenus dans les aliments.

Sa motivation lui vient tout naturellement de son histoire personnelle: «J'ai grandi dans une ferme bio en Suisse centrale et j'ai été sensibilisé dès l'enfance à la nécessité de ménager les ressources», explique celui qui consacre quasiment tout son temps libre au mouvement climatique. L'insouciance avec laquelle notre société utilise les ressources vitales de la nature et détruit l'environnement par ses émis-

sions de gaz à effet de serre est tout simplement inconcevable pour lui. D'où sa principale revendication et celle de ses camarades de réduire les émissions de CO₂ à zéro net en Suisse d'ici 2030. «Cet objectif ambitieux n'a rien de théorique», insiste-t-il. Il repose sur le consensus des connaissances et les recommandations de 97 pour cent des scientifiques.

Face aux critiques

«On ne peut pas nous reprocher notre ignorance», s'emporte-t-il contre ceux qui ne prennent pas leurs préoccupations au sérieux. À commencer par le Conseil national, qui jusqu'à présent ne s'est par exemple même pas prononcé pour la moitié des réductions de CO₂ demandées. Pauline et Julian se montrent moins sévères face aux reproches faits aux jeunes d'être en général de grands consommateurs de voyages en avion ou d'abuser des moyens de communication très gourmands en électricité. «En tout cas mon ordinateur portable est d'occasion, comme la plupart de mes vêtements», se défend Pauline qui met en avant son mode de vie responsable. «J'ai la chance d'être privilégiée et que ma famille puisse acheter des produits bios et durables qui sont plus chers», dit-elle. Julian prend aussi peu l'avion que Pauline et est un végétarien convaincu. «Je vois plutôt dans ces reproches des manœuvres de diversion peu productives. Nous devons et voulons tous bien entendu apporter notre contribution. Le plus grand pollueur, et de loin, c'est l'industrie, l'économie. Je ne peux guère influencer sur le cours des choses à ce niveau, c'est aux politiques d'intervenir avec force.» Malgré les vents contraires, les deux jeunes se réjouissent que les adultes soient de plus en plus nombreux à rejoindre le mouvement climatique. «Merci de nous avoir réveillés», peut-on lire sur la banderole d'un couple grisonnant présent à la manifestation bâloise. Pauline se montre confiante: «Le fait que le Grand Conseil de Bâle-Ville ait approuvé notre résolution pour la proclamation de l'état d'urgence climatique montre que nous sommes entendus.» Comme de nombreux autres militants, elle n'a pas encore le droit de vote et dépend des décisions des adultes. Elle devrait se réjouir des résultats d'une étude récente de la North Carolina State University qui constate que les enfants modifient le regard des parents par leurs explications sur la question: une éducation dans l'autre sens pour une fois.

«On ne peut pas nous reprocher notre ignorance.»

Julian Muff, étudiant en médecine





«On observe une augmentation des admissions aux urgences et une hausse des décès en cas de fortes chaleurs.»

Dr Martina S. Ragettli, épistémologiste, Institut Tropical et de Santé Publique Suisse

Le changement climatique met en danger la santé

L'engagement de la jeune génération va peut-être aussi attirer l'attention des parents sur une analyse effectuée par l'Office fédéral de l'environnement en 2017, qui montre les répercussions négatives du changement climatique sur l'environnement, l'économie, les personnes et les animaux en Suisse. La multiplication des canicules, l'augmentation du risque d'inondations, la fonte des glaciers ou la modification de la biodiversité en sont

quelques exemples. La famille de Pauline en a déjà fait l'expérience. «J'ai été directement confrontée aux problèmes que cela pouvait engendrer à travers ce qu'ont vécu mes grands-parents lors de la dernière canicule», dit-elle. «La multiplication des périodes de grosses chaleurs va poser sous nos latitudes d'immenses défis sanitaires», confirme la docteure Martina S. Ragettli. L'épidémiologiste du très réputé Institut Tropical et de Santé Publique Suisse (Swiss TPH) étudie les effets sur la santé de différents facteurs environnementaux. «On observe une augmentation du nombre d'hospitalisations en urgence et de décès pendant les journées chaudes. Pendant les canicules de 2003 et de 2015, on a enregistré en Suisse une surmortalité de respectivement 6.9 et 5.4 pour cent», explique la médecin. Les personnes âgées sont les plus vulnérables. «Elles ont une moins bonne régulation thermique, transpirent moins et ressentent moins la soif», explique la spécialiste. Les patients chroniques, les femmes enceintes et les enfants en bas âge constituent également des groupes à risque en cas de vague de

chaleur. Et c'est bien l'ensemble de la population qui est soumise aux effets de la charge d'ozone. En plus des épisodes météorologiques extrêmes, la hausse des températures moyennes que l'on a déjà constatée depuis un certain temps, avec des hivers plus doux et des sécheresses estivales toujours plus importantes, ont aussi des effets négatifs sur la santé, insiste la docteure Ragettli: «Les conditions sont plus favorables à la survie et à la propagation des moustiques et des tiques, par exemple, et le prolongement de la saison pollinique a des répercussions immédiates pour les personnes allergiques.» Ces observations n'impressionnent pas vraiment Pauline et Julian. «Il y a longtemps que nous sommes conscients des vastes répercussions que va engendrer le changement climatique dans tous les domaines de notre vie, et pas seulement chez nous.» Une fois ce constat dressé, la lutte continue. Avec les anges barbus, avec Greta, si possible avec tout le monde.

Texte: Philipp Grünenfelder

Photos: Marcel A. Mayer



«J'ai grandi dans une ferme bio en Suisse centrale et j'ai été sensibilisé dès l'enfance à la nécessité de ménager les ressources.»

Julian Muff, étudiant en médecine

Comment se protéger de la chaleur

- Éviter les efforts physiques
- Préserver la fraîcheur de son logement et de son organisme
- Boire régulièrement et suffisamment (au moins 1.5 litre de liquide par jour)
- Prendre des repas rafraîchissants et froids
- Compenser les pertes en sel pendant et après les activités sportives
- Ne pas laisser des personnes ou des animaux dans des voitures stationnées
- Veiller tout particulièrement sur les personnes âgées isolées et celles nécessitant des soins

Vous trouverez des informations détaillées sur ce thème sur le site Internet de l'Office fédéral de la santé publique: www.canicule.ch.



Bientôt 100 ans, et toujours l'envie de voyager

C'est un lundi matin comme les autres chez EGK. Quelques bavardages avec les collègues, le premier café, la consultation des e-mails, puis vient un appel plutôt inhabituel: celui de la police cantonale de Zurich. À la demande expresse de Magdalena Hoerl.

Magdalena Hoerl, âgée de 99 ans, me reçoit avec mon collègue dans son charmant petit appartement en résidence senior situé à Küsnacht, sur la côte dorée zurichoise. Elle se réjouit de nous voir car, comme elle nous le confie, elle se demandait bien «quel âge auraient ses visiteurs». Madame Hoerl nous offre de l'eau et du jus de fruits, qu'elle nous recommande d'ailleurs pour ses bienfaits vitaminés. Elle a joliment disposé les deux boissons sur une serviette colorée sur la table à manger. Elle en profite pour nous montrer sa collection de vaisselle au salon puis la terrasse qui donne sur la verdure. Magdalena Hoerl nous parle du nouvel immeuble qui s'est construit en face et de la maison d'à côté, qui a pris feu à Noël dernier, sans faire de blessé heureusement. À propos de son appel à la police, elle explique tout naturellement qu'avec toutes les affaires d'escroquerie dont on entend parler de nos jours, deux précautions valent mieux qu'une.

Des conditions de vie difficiles

Magdalena Hoerl est née le 16 octobre 1919 à Saint-Johann dans le Tyrol, en Autriche, dans une fratrie de neuf enfants. Comme il n'y avait pas assez à manger pour toute la famille, la petite Magdalena a



«Aujourd'hui, j'aurais choisi un métier dans la chimie. Mais la question ne se posait même pas à l'époque, et encore moins pour une fille.»

Magdalena Hoerl

grandi chez sa tante qui n'avait pas d'enfants. Elle n'a pas appris de métier. Elle a dû très tôt aider à la ferme et travailler dur. Il n'y avait pas non plus de loisirs comme aujourd'hui. La vieille dame me confie plus tard qu'elle ne voudrait rien changer à sa vie, sauf qu'elle n'aimerait pas revivre l'époque du travail à la ferme. Si elle pouvait remonter le cours du temps et choisir un métier, cette senior curieuse se serait orientée vers la chimie. «Mais la question ne se posait même pas, et encore moins pour une fille», s'empresse-t-elle d'ajouter. Elle a gardé pour la chimie le même intérêt jusqu'à ce jour.

Elle a 34 ans quand elle s'installe en Suisse, huit ans après la fin de la Seconde Guerre mondiale. Elle occupe pendant de

nombreuses années des emplois d'aide-soignante, d'abord dans un foyer pour enfants, puis dans une maison de retraite et enfin auprès des services d'aide et de soins à domicile. La native du Tyrol se crée en Suisse un bon réseau d'amis et de connaissances, mais elle reste célibataire.

Le goût des voyages

Les voyages ont été et restent sa grande passion. «J'ai toujours été très économe, mais je ne regrette pas le moindre centime dépensé pour voyager.» Magdalena Hoerl a été aux quatre coins du monde: quatre fois en Chine, trois en Australie, une fois en Nouvelle-Zélande, aux États-Unis, au Canada, en Scandinavie, en Sibérie et au Sri-Lanka, pour ne citer que quelques-unes de ses destinations.



Magdalena Hoerl aime bien tricoter, surtout des couvertures.

Elle se rappelle en particulier un vol entre Moscou et Irkoutsk. À l'époque, les places assises n'étaient pas attribuées sur les vols intérieurs, mais elle s'était débrouillée pour s'installer côté hublot, de façon à profiter de la vue grandiose sur les paysages russes. Son dernier grand voyage l'a conduite avec une amie sur la Grande Canarie il y a dix ans. Même si le but initial du périple, à savoir la pose d'un nouveau plombage dentaire pour son amie, n'a finalement pu être atteint à cause d'un problème de rendez-vous, leur séjour sur l'île a néanmoins été très bénéfique aux deux femmes. «Mon amie est rentrée sans avoir été soignée», raconte-t-elle en riant, avant d'ajouter: «J'aimerais bien reprendre l'avion, mais qui m'emmènera...» Entre-temps, elle voyage en car, c'est confortable et pas trop cher. Elle trouve que de toute façon, l'enregistrement à l'aéroport est devenu trop pénible et stressant. Elle est allée fin mars au lac Majeur et à Turin, cela lui a beaucoup plus. L'Allgäu et un parc en Allemagne sont les prochaines destinations programmées. «On ne peut pas rester assis ici tout le temps, il faut bouger!» s'exclame Madame Hoerl.

Le tricot pour la bonne cause

Elle aime bien tricoter, surtout des couvertures. Une organisation les envoie en Afrique pour les distribuer à des orphelinats. Elle se lève tout en poursuivant son récit pour me montrer l'une de ces couvertures en laine colorées. «Avant, je tricotais une couverture par mois, maintenant il me faut un peu plus de temps.» Madame Hoerl n'en tricote pas moins à une allure impressionnante quelques mailles pour la photo. Lorsqu'elle ne tricote pas à la maison, elle retrouve régulièrement le «Lisme-Gruppe» à Küsnacht, auquel elle se fait une joie de participer depuis plus de 20 ans. Les tricoteuses s'adonnent à leur activité dans la bonne humeur tout en bavardant.

La recette du succès

Madame Hoerl est depuis 52 ans cliente d'EGK-Caisse de Santé, qu'elle a connue autrefois sous le nom de «Caisse maladie de la Vallée de la Birse». Mis à part des douleurs aux jambes, cette cliente d'EGK satisfaite se porte comme un charme. Elle n'a quasiment pas besoin de médicaments. Je lui demande comment elle a

réussi à vieillir en aussi bonne santé. «Le tout est de s'occuper: il faut faire travailler sa tête et son corps.» C'est aussi l'une des raisons pour lesquelles Madame Hoerl tient son intérieur sans aide. Elle fait le ménage, lave et cuisine toute seule, elle s'offre parfois son plat préféré, qu'elle ne prépare pas elle-même: une pizza au prosciutto. «J'adore ça!» affirme-t-elle avec enthousiasme.

Nous disons au revoir à Madame Hoerl après 45 minutes. Pendant que mon collègue range sa caméra et son trépied, elle discute encore un peu de technique, de marque et de qualité avec lui. Avant même que j'aie pu consulter les horaires pour rentrer à Bâle sur l'application des CFF, Madame Hoerl m'indique les heures de départ exactes des trains en direction de Zurich. Décidément, cette dame n'a pas fini de m'impressionner. Magdalena Hoerl fêtera son 100^e anniversaire dans deux mois. Permettez-moi de vous adresser d'ores et déjà mes meilleurs vœux, chère Madame Hoerl.

Rea Bannier

Vous êtes au centre de l'attention

Cette rubrique est consacrée cette année au portrait d'assurés d'EGK qui fêtent leurs 100 ans. Dès 2020, vous aurez à nouveau la possibilité de parler ici de votre métier, de votre hobby ou de votre engagement pour une organisation d'utilité publique dans le domaine social ou de l'écologie. Si cela vous intéresse que nous réalisions votre portrait, contactez sans engagement la rédaction de Vivere par téléphone ou par e-mail 061 765 51 11 / vivere@egk.ch

Nous regrettons de ne pas pouvoir présenter d'offres de thérapie dans cette rubrique et vous remercions de votre compréhension.

slowUp – le charme de la mobilité douce

Le sport, c'est trop dur? Bien au contraire: le sport fait du bien au corps tout en stimulant l'âme et l'esprit. Donc aucune excuse pour ne pas participer à l'une des journées de la mobilité douce slowUp organisées cette année. Pour vous encourager, nous mettons à votre disposition deux vélos électriques sans frais de location pour le parcours autour du lac de Zurich.

Les 22 et 23 août 2019, la gare centrale de Zurich sera dès 10 heures placée sous le signe d'EGK-Caisse de Santé. Les assurés et les voyageurs curieux se verront offrir l'occasion unique de découvrir les diverses facettes de notre programme du jubilé pour marquer nos 100 ans sous la tente EGK. Des conteurs vous emmèneront dans des mondes imaginaires, vous pourrez

échanger avec des spécialistes sur la médecine complémentaire, un système de fréquences sonores vous fera entendre la mélodie des battements de votre cœur.

Mais la Fête de la santé ne sera pas le seul événement de l'année organisé dans la ville de la Limmat pour marquer un anniversaire. La 20^e édition du slowUp se tiendra

en effet le 22 septembre 2019 autour du lac de Zurich. Cette manifestation de sport populaire sans voiture offre l'occasion unique de sillonner en toute tranquillité pendant toute une journée les routes des plus belles régions de Suisse: à pied, en patins en ligne ou à vélo. La recette des slowUp est aussi simple que convaincante: choisir environ 30 kilomètres de routes dans une

Concours

Pour la participation au slowUp du lac de Zurich le 22 septembre 2019, Rent a Bike, le loueur de vélos présent dans toute la Suisse et partenaire d'EGK, met deux vélos électriques à disposition, et Zurich Tourisme offre deux Zürich Cards d'une valeur de plus de 100 francs.

Pour participer au tirage au sort, envoyez un e-mail ou une carte postale avec la mention «slowUp» à:

vivere@egk.ch ou EGK-Caisse de Santé, Concours, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon. Pour les e-mails aussi: n'oubliez pas d'indiquer l'expéditeur! La date limite d'envoi est fixée au 6 septembre 2019. **Bonne chance!**

Le concours ne fera l'objet d'aucune correspondance. Les gagnants seront prévenus directement.



Rent a Bike

Rent a Bike compte parmi les principaux loueurs de vélos, de vélos électriques et de VTT de Suisse. Deux cents stations de location sont à la disposition des personnes intéressées à travers toutes les régions du pays. www.renta-bike.ch

Vivere 03/2019

La vie en direct Excursion

slowUp

Le slowUp autour du lac de Zurich se déroulera le dimanche 22 septembre 2019. Le parcours sans voiture sera ouvert aux participants de 10 à 17 heures. Il sera fermé à la circulation motorisée de 9 à 18 heures. www.slowup.ch

Une escapade à Zurich

La Zürich Card est votre passeport idéal pour profiter au maximum de la ville de la Limmat et de ses environs. Elle vous fait bénéficier de plus de 100 offres gratuites et à prix réduit.

contrée attrayante, les fermer à tout trafic motorisé et prévoir un programme d'activités diverses le long du parcours. Si vous avez déjà participé à un slowUp, vous savez que l'excursion vous garantit bonne humeur et convivialité, quel que soit votre âge. Bouger est essentiel à la santé physique et stimule la production d'endorphines, excellentes pour le psychisme. Les mille raisons de rendre heureux de slowUp séduisent également EGK-Caisse de Santé, qui sponsorise cet événement national majeur depuis de nombreuses années.

La 20^e édition

Les journées découvertes slowUp rencontrent un succès impressionnant. La première édition de cette manifestation s'est tenue au lac de Morat en 2000. À cette époque, l'exposition nationale Expo.02 avait été mise sur les rails. «Human powered mobility» était le nom de l'un de ses principaux thèmes, pour lequel la région des Trois-Lacs présentait un terrain idéal, par exemple pour relier entre eux les Arteplages au moyen de la mobilité douce. Après une visite d'étude de l'équipe du projet et de représentants de la région de Morat à l'un des légendaires dimanches sans voiture de la route du vin allemande en Rhénanie-Palatinat, il est rapidement apparu qu'une telle manifestation devait aussi se dérouler en Suisse, et que la région de l'expo avec le tour du lac de Morat convenait très bien. Les responsables étaient évidemment loin d'imaginer qu'il faudrait fermer des routes cantonales vaudoises et fribourgeoises à la circulation motorisée. Les autorités de police firent alors parvenir une réponse claire et nette à la demande

officielle: «Si l'on ne ferme même pas des routes pour une arrivée du Tour de France, il n'est certainement pas question de le faire pour un événement inconnu.» Finalement, l'autorisation a été accordée et l'idée a rencontré un succès immédiat parmi la population: la grande première a suscité l'enthousiasme de 30 000 personnes. Le succès ne s'est jamais démenti. Ce sont maintenant 400 000 amateurs de mobilité douce qui participent chaque année à l'une des 17 manifestations slowUp organisées à travers le pays.

slowUp du lac de Zurich: participer et gagner

Même si la participation au slowUp est gratuite, nous aimerions vous motiver encore un peu plus à découvrir à vélo la région du

lac de Zurich. Avec le soutien de Rent a Bike, nous mettons à votre disposition, avec une personne de votre choix, deux vélos électriques au départ de Meilen. Le parcours slowUp longe la rive droite du lac depuis Meilen vers Rapperswil-Jona via Stäfa, puis continue jusqu'à Schmerikon. Si vous avez encore le temps et l'envie de profiter de la «ville de Zwingli» après avoir pédalé, la Zürich Card est faite pour vous. La carte d'une valeur de 53 francs par personne permet pendant 72 heures de bénéficier de nombreux avantages comme l'utilisation gratuite des transports en commun (trajet en 2^e classe en tram, bus, bateau et funiculaire) et une entrée libre ou à prix réduit dans 40 musées.

Güvengül Köz Brown



Entraînement musculaire: même à 80 ans?

Si les 40 ans sont les nouveaux 20 ans, alors le fitness n'a pas d'âge, nous promettent les professionnels des loisirs et du lifestyle. Au-delà du marketing, il vaut la peine de se remettre à faire travailler l'appareil locomoteur à toutes les phases de la vie et d'influer ainsi positivement sur le processus de vieillissement. Le terrain génétique n'est pas le seul facteur: la pratique d'une activité physique suffisante contribue de manière déterminante à la longévité.



«Plus l'on avance en âge, plus l'effort et le temps de récupération doivent être adaptés aux capacités individuelles.»

Karl Sudi, professeur de physiologie et de physiologie du sport

À sa mort en 1997, la Française Jeanne Louise Calment avait précisément 122 ans et 164 jours, un record inégalé dans l'histoire de l'humanité. Sans être biblique au sens strict, cet âge correspond peu ou prou à la limite biologique de la durée de vie humaine communément admise par la recherche aujourd'hui. On ne connaît pas précisément les raisons de la longévité exceptionnelle de Jeanne Calment. L'on sait en revanche avec certitude qu'elle se maintenait en forme. À l'âge de 85 ans, elle a commencé l'escrime et elle faisait toujours de la bicyclette à 100 ans. Il n'est jamais trop tard pour se mettre à une activité physique et au sport, confirme Karl Sudi, scientifique du sport. «Contrairement à certaines idées reçues, des études montrent que l'entraînement de la force contribue encore efficacement au développement musculaire après 80 ans. Notre corps est capable de s'adapter à de nouvelles impulsions à toutes les phases de la vie», nous révèle le spécialiste. «La perte en fibres musculaires à contraction rapide liée à l'évolution physiologique de la typologie des fibres avec l'âge» justifierait à elle seule un entraînement musculaire approprié. Des exercices simples per-

mettent de lutter contre ce phénomène et de prévenir les conséquences fonctionnelles associées. Attention à ne pas verser dans l'excès et passer soudainement des heures à la salle de fitness. «Plus l'on avance en âge, plus l'effort et le temps de récupération doivent être soigneusement adaptés aux capacités individuelles. D'où l'intérêt des sports à faible risque de blessure», tient à préciser le professeur de physiologie et de physiologie du sport à l'Université de Graz.

Vérifier son aptitude

Lorsqu'on a envie de se remettre dans le bain après une longue période d'inactivité sportive, même après 60, 70 voire 80 ans, il est plus prudent d'envisager de se soumettre à un examen médical spécifique à la médecine du sport. «Certaines affections cardiovasculaires ou atteintes orthopédiques restent méconnues en l'absence d'activité physique suffisante», souligne l'expert. Avec l'âge qui augmente, c'est toutefois la difficulté à se motiver qui semble poser problème. Cela est dû principalement à notre mode de vie plutôt statique, dit K. Sudi. «L'évolution de notre société au cours de ces dernières décennies



La danse fait travailler la force, l'endurance et la coordination.

«Contrairement à certaines idées reçues, des études montrent que l'entraînement de la force contribue encore efficacement au développement musculaire après 80 ans.»

Karl Sudi, professeur de physiologie et de physiologie du sport

est telle que même les jeunes fournissent beaucoup moins de travail physique, dans les tâches les plus élémentaires. Nous travaillons à l'ordinateur plutôt qu'à la main, nous prenons l'ascenseur au lieu des escaliers et nous utilisons la voiture pour un oui ou pour un non. Il y a de quoi s'inquiéter des conséquences négatives grandissantes de la passivité, indépendamment de l'âge, car nous restons pour ainsi dire tout le temps assis. Le corps, conçu pour bouger, s'adapte à ce confort. Il a d'autant plus de mal à se remettre en mouvement plus tard. Chez les personnes âgées, le manque d'assurance et les craintes renforcent le cercle vicieux, tout comme l'ostéoporose qui réduit la mobilité après 50 ans, en particulier chez les femmes.

Danser d'un bon pied

Des attentes trop élevées peuvent avoir l'effet inverse. Nul besoin de se prendre pour un athlète olympique pour améliorer

sa forme et par conséquent sa qualité de vie. «La règle d'or: une heure d'exercice chaque jour. Ne serait-ce que monter les escaliers ou se promener au grand air», s'empresse d'encourager le spécialiste. La variété compte tout autant que la régularité. «Un entraînement de la coordination pour améliorer la souplesse et l'équilibre, ainsi que des exercices d'endurance sont au moins aussi importants que les exercices de musculation», conseille-t-il. Ce qui est bien, c'est que toutes sortes d'activités physiques permettent de travailler la coordination, qui est un excellent moyen de participer à la prévention des chutes: les jeux avec et sans ballon, les exercices d'équilibre... et la danse. «Que ce soit au rythme d'une valse classique ou d'un cha-cha-cha endiablé, il est prouvé que faire virevolter les jambes, c'est aussi travailler efficacement la force, l'endurance et la coordination», nous apprend K. Sudi. Et ce qui est loin d'être négligeable, ce cocktail santé facile à pratiquer est source de plaisir, l'élixir de la vie par excellence.

Un entraînement pour l'esprit

L'activité physique est aussi très saine pour l'esprit. Grâce aux processus de coordination, elle stimule la formation et la consolidation de synapses, mais elle est aussi génératrice de liens sociaux. Alors que justement la solitude et l'isolement guettent les personnes qui vivent seules. La socialisation par le sport et l'activité physique est un aspect qui ne doit pas être négligé. La marche nordique, la randonnée

ou le fitness en salle constituent d'autres formes d'entraînement complet comparables à pratiquer en toute convivialité à deux ou en groupe. «Il n'y a rien d'étonnant à voir émerger aujourd'hui de véritables lieux d'interaction sportive et sociale», remarque K. Sudi. Préférez-vous une sortie à vélo à plusieurs? «Je suis moi-même un fan de vélo mais, s'il y avait eu à l'époque des vélos électriques, j'aurais conseillé à Jeanne Calment d'en faire», dit K. Sudi en souriant. Grâce à l'assistance électrique, les personnes les moins vaillantes peuvent redevenir actives et, complète le spécialiste du mouvement, «aller se promener à nouveau où bon leur semble.» Peut-être encore à 122 ans et 164 jours, qui sait.

Philipp Grünenfelder

«Likez» la SNE

La SNE vous communique sur Facebook des informations étayées scientifiquement à propos de thèmes actuels concernant la médecine naturelle et expérimentale et vous présente l'ensemble de nos manifestations et de nos séminaires.

www.facebook.ch/FondationSNE

Vivere 03/2019

Médecine conventionnelle
et médecine complémentaire

Comment vivre 100 ans?

Le 10^e symposium SNE se déroulera du 4 au 5 octobre 2019
au Landhaus de Soleure.

Cette édition du jubilé accueillera comme chaque année des intervenants renommés de Suisse et d'ailleurs. Le Prof. Dr Roland Benedikter, le Prof. Dr Hartmut Schröder, le Prof. Dr med. Giovanni Maio, le Prof. Dr Angelika Messner et Dieter Broers se pencheront parmi d'autres éminents spécialistes sur la question de savoir comment atteindre 100 ans en bonne santé.

Vous trouverez le programme détaillé sur: www.fondation-sne.ch

Le symposium SNE peut être validé en tant que formation continue. Voir les conditions sur www.fondation-sne.ch

Prix réduit pour les assurés d'EGK

Les assurés d'EGK bénéficient d'un tarif spécial. Présentez à l'entrée votre carte d'assuré pour en profiter:

	Prix de base en CHF	Prix pour les assurés EGK
Entrée à la journée (vendredi ou samedi)	40.–	32.–
Pass 2 jours	75.–	60.–
Exposés	10.–	5.–

Académie SNE: aperçu du programme 2019

23.08.2019 / Soleure

Dr med. Simon Feldhaus
Mythen und Fakten der Ernährung
Ancien hôpital, Soleure

06.09.2019 / Soleure

Dr sc. med. Urs Gruber
Good vibration
Ancien hôpital, Soleure

31.10.2019 / Lucerne

Claudio Weiss
Wertewirksamkeit
Hochschule Luzern, Lucerne

30.08.2019 / Berne

Prof. Mag. Phil. Prof. Karl Michael Sudi
Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben
Sorell Hotel Ador, Berne

13.09.2019 / Thalwil

Dr med. Marlen Schröder & Prof. Dr. Hartmut Schröder
Körpertherapie und Psyche
Hôtel Sedartis, Thalwil

05.11.2019 / Berne

Dr sc. med. Urs Gruber
Komplexe Komplementärmedizin
Sorell Hotel Ador, Berne

02.09.2019 / Thalwil

Prof. Dr phil. Habil. Rosmarie Barwinski
Übertragung und Gegenübertragung
Hôtel Sedartis, Thalwil

27.09.2019 / Thalwil

Gary Bruno Schmid, PhD
Konfliktmanagement und Empowerment
Hôtel Sedartis, Thalwil

07.11.2019 / Arlesheim

Jay Goldfarb & Ursula De Aleida Goldfarb
Flexibilität gibt Stabilität
Klinik Arlesheim, Arlesheim

05.09.2019 / Berne

Dr med. Simon Feldhaus
Darm und Gesundheit
Sorell Hotel Ador, Berne

18.10.2019 / Zurich-Oerlikon

Marianne Gerber
Wege zur Achtsamkeit im Arbeitsalltag
Agence EGK, Zurich-Oerlikon

Vous trouverez les conditions d'inscription, les tarifs, de plus amples informations ainsi que d'autres séminaires dans le programme «Séminaires et ateliers 2019»:
www.fondation-sne.ch/fr/sne-akademie.

«Chaque dent est en interaction avec le corps humain»

L'Alpstein Clinic, située à Gais (AR), est un centre de santé engagé dans la médecine biologique intégrative. Avec son équipe pluridisciplinaire dont font aussi partie une pédiatre et un dentiste, le médecin-chef Ralf Oettmeier est souvent le dernier espoir des patients confrontés aux limites de la médecine conventionnelle.

Monsieur Oettmeier, votre centre de santé n'existe que depuis mai 2018. Il est pourtant déjà bien établi. Comment l'expliquez-vous?

Les raisons sont multiples. Nous avons tout d'abord pu le mettre sur pied dans un terreau propice. Le pays d'Appenzell cultive en effet une longue tradition de diversité dans ses offres de santé. Gais était autrefois un célèbre lieu de cure de petit-lait, et on y trouve encore aujourd'hui une clinique de réadaptation réputée. Le formidable soutien que nous recevons de la commune témoigne de cette confiance dans la complémentarité des offres.

Cette notion est également essentielle au sein de l'Alpstein Clinic. Vous associez la médecine conventionnelle et la médecine complémentaire de façon très naturelle. Quel accueil est réservé à cette intégration?

Certaines personnes viennent nous voir de loin, et pas seulement pour la beauté des paysages (rires). C'est pour nous une grande satisfaction de voir que notre approche holistique du corps, de l'âme et de l'esprit correspond à un besoin. Notre équipe médicale réunit les compétences les plus diverses de manière à pouvoir ap-

porter les réponses diagnostiques et thérapeutiques les plus pertinentes. J'ai par exemple à mes côtés une pédiatre, une généraliste et, ce qui est tout à fait particulier, un dentiste.

Vous êtes vous-même à l'origine un orthopédiste. Qu'est-ce qui vous a amené vers la médecine dentaire?

Il faut que je remonte un peu dans le temps pour vous expliquer. Ce qui m'a toujours intéressé en orthopédie, c'est moins la chirurgie que les traitements conservateurs. Je cherchais dès le début à savoir quelles formes thérapeutiques je pouvais mettre en œuvre sans avoir à recourir à des agents pharmacologiques puissants. Ce qui m'a d'abord orienté vers l'acupuncture et la thérapie neurale. Des patients atteints de pathologies telles que des maladies auto-immunes ou des cancers sont ensuite venus me consulter et me demander si je pouvais également les aider. C'est ainsi que j'ai peu à peu développé cette compréhension intégrative, qui inclut aujourd'hui justement la médecine dentaire. Car chaque dent est en interaction avec le corps humain. Il est en effet étonnant de voir combien un simple traitement dentaire nous permet bien souvent d'apporter des améliorations rapides dans des cas paraissant sans solution.



Ralf Oettmeier

Ralf Oettmeier, qui est né en 1961 en Allemagne de l'Est, s'est spécialisé en orthopédie avant d'acquérir de solides connaissances en médecine complémentaire. Il pratique la médecine biologique intégrative depuis les années 1990. Cette vocation l'a conduit à s'installer avec sa famille dans le pays d'Appenzell où il a rejoint la clinique Paracelsus Klinik Lustmühle en 2014, jusqu'à ce qu'il prenne la direction de l'Alpstein Clinic en qualité de médecin-chef en mai 2018.



Indépendamment des symptômes, c'est donc la personne qui est prise en compte dans sa globalité?

Exactement. En complément des examens biologiques ou radiographiques classiques, nous explorons ainsi l'individu dans toutes ses dimensions dès l'étape diagnostique. Nous recherchons par exemple s'il existe des facteurs de risque environnementaux, professionnels ou liés au mode de vie. Nous étudions également l'environnement social de la personne. Des facteurs psychosociaux peuvent aussi bien être à l'origine de maladies que jouer un rôle déterminant dans le succès de la prise en charge. Nous avons par exemple

rencontré des enfants que l'inquiétude a littéralement rendus malades. Il nous arrive même d'être surpris par la «simplicité» des étiologies trouvées, il suffit d'y penser.

Porter ce regard global ne va-t-il pas de soi?

Hélas non. Notamment du fait des réticences encore très largement répandues vis-à-vis des méthodes complémentaires. À tort d'ailleurs, comme nous le montre la recherche. Nous pratiquons une médecine fondée sur les données probantes. Autrement dit, nous nous fondons sur des observations et des études scientifiques. La médecine empirique n'est qu'une exception.

Ces réserves s'expliquent-elles aussi par la médiatisation de certains cas, comme celui de cette patiente atteinte d'un cancer traité par homéopathie dans une clinique tessinoise, décédée l'année dernière?

J'en sais trop peu sur cette affaire pour pouvoir entrer ici dans le détail. Toujours est-il que de tels cas isolés sont des unes toutes trouvées pour de nombreux médias. Il ne faut pas oublier cependant que, rien qu'en Allemagne, plusieurs milliers de patients atteints d'un cancer meurent chaque année alors qu'ils sont traités par une chimiothérapie. Il y a aussi malheureusement des praticiens aux méthodes



Dr Ralf Oettmeier dirige l'Alpstein Clinic depuis 2018.

Il nous arrive même d'être surpris par la «simplicité» des étiologies trouvées, il suffit d'y penser.

Ralf Oettmeier, médecin-chef

douteuses. C'est pourquoi je suis le premier à saluer, et réclamer, le renforcement constant de l'assurance qualité.

Vous aussi vous traitez des patients atteints d'un cancer. Jusqu'où pouvez-vous aller en médecine complémentaire?

Cela dépend vraiment de chaque cas individuel, ainsi que des attentes du patient. Nous sommes bien souvent obligés de freiner leur enthousiasme. Nous recevons fréquemment des patients dits à problèmes, pas seulement des malades du cancer. Ils ont généralement derrière eux une longue histoire médicale marquée par des échecs plus ou moins importants, qui les fait douter de la médecine conventionnelle, pour partie à juste titre. Nous devons le cas échéant bien leur montrer les limites et leur expliquer ce qu'il est possible de faire et dans quelles conditions. Il y a des tumeurs que nous ne pouvons pas enlever sans les opérer, quoi qu'en disent les patients. Si l'on peut aujourd'hui tester en laboratoire l'efficacité des moyens alternatifs à la chimiothérapie, il faut aussi avoir du flair dans la pratique.

Comment se déroule au quotidien la collaboration entre tous les acteurs cliniques?

Elle exige de toute évidence une bonne coordination et aussi du temps. Le temps est un luxe que nous nous accordons, à nous et à nos patients. Les échanges personnels tiennent une place très importante: au quotidien, et lors des discussions hebdomadaires de cas qui réunissent l'ensemble des médecins avec notre naturopathe, notre psychothérapeute systémique, notre personnel infirmier et nos physiothérapeutes. Les patients qui sont présents se sentent au début comme face à un jury d'examen, mais ils se rendent ensuite vite compte, heureusement, que nous ne leur voulons que du bien (sourire). L'efficacité passe par un logiciel médical professionnel et fiable, que nous avons étendu aux besoins de la médecine dentaire. Nous pouvons ainsi consulter à tout moment tous les dossiers des patients. Une messagerie instantanée permet de transmettre les informations ou questions les plus urgentes.

La prise en charge globale ne nécessite-t-elle pas aussi de coopérer avec des spécialistes externes?

Nous ne pouvons et devons bien entendu pas couvrir toutes les disciplines médicales. La collaboration avec les médecins de famille et d'autres dentistes ou spécialistes ainsi que des laboratoires spécialisés est très importante. Les réserves que j'ai déjà évoquées ne la rendent pas toujours simple. Cela tient donc presque du

miracle que nous ayons pu récemment conclure une coopération à l'initiative de Polipraxis. Il s'agit d'un réseau de praticiens généraux, dermatologues et orthopédistes répartis dans le pays d'Appenzell. Ils nous adressent des patients pour lesquels les méthodes utilisées ont échoué. Nous pouvons de notre côté faire appel à leur savoir-faire et à leurs infrastructures, pour les échographies ou radiographies par exemple. Nous envisageons également de mettre sur pied des offres de formation continue communes pour renforcer la compréhension mutuelle. L'Amérique latine nous prouve que c'est une démarche d'avenir. En attendant, nous ne pouvons qu'admirer des pays comme la Colombie, où la médecine complémentaire est depuis longtemps reconnue comme faisant partie intégrante de la recherche et de l'enseignement universitaires.

Interview: Philipp Grünenfelder

Photos: Ueli Steingruber

Remarque

Les opinions des interlocuteurs de notre rubrique «L'avis de...» ne correspondent pas nécessairement à celles d'EGK-Caisse de Santé.

Les superaliments sont au sens propre dans toutes les bouches de par leur extraordinaire richesse en vitamines, en minéraux et en antioxydants. Toutefois, ces aliments bourrés de nutriments viennent souvent de loin. Or, les fruits et légumes de saison de la région nous apportent eux aussi de précieuses substances nutritives.

Le persil

C'est aux légionnaires romains que l'on doit son introduction au nord des Alpes. Le persil a rejoint entre-temps le rang des fines herbes incontournables dans notre cuisine. Petite ode au persil:



On ne lui accorde parfois qu'une simple valeur décorative sur le bord de l'assiette. Plat ou frisé, le persil est pourtant une herbe aromatique polyvalente par excellence, qui regorge de composants sains dont on ne devrait pas se priver. Les Grecs anciens l'avaient bien compris. Dans l'Antiquité, cette herbe verte était une plante sacrée, parée de toutes sortes de vertus magiques. Son efficacité thérapeutique n'avait pas de secrets pour Dioscoride, l'un des médecins les plus célèbres de son temps, notamment pour agir contre les troubles du rein et de la vessie, les ballonnements, et pour favoriser le flux menstruel. Le persil jouissait d'un tel prestige que l'on offrait une couronne de persil aux athlètes vainqueurs. Le persil a ensuite gagné l'Europe centrale avec les Romains. Avant d'y connaître un usage culinaire, il était réservé à la culture monastique à des fins médicinales.



Très riche en potassium, le persil est aussi un exceptionnel concentré de vitamine C. Les vitamines étant particulièrement sensibles à la chaleur, il est préférable de consommer le persil frais ou de ne l'ajouter qu'en toute fin de cuisson. N'hésitez pas à congeler votre persil du jardin durant l'été pour donner en hiver une note estivale à vos plats.

Tableau des valeurs nutritives

Teneur en nutriments pour 100 g d'aliment

Valeur énergétique

56 kcal

235 kJ

Principaux nutriments

Protéines	3.9 g
Lipides	0.5 g
Eau	82.1 g
Glucides	6.8 g
Fibres alimentaires	4.3 g

Minéraux

Sodium	38 mg
Potassium	850 mg
Calcium	210 mg
Phosphore	110 mg
Magnésium	37 mg

Vitamines

A	770 µg
Bêta-carotène	4620 µg
B6	0.2 mg
C	182 mg
E	3.54 mg

Source: autorités fédérales de la Confédération suisse, 2007